

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

МБДОУ Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

21 мая 2025 года

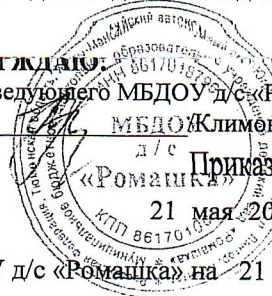
Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 21 мая 2025 года

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	180	4,7	7,1	11,2	126,8	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка, лук репчатый,морковь, вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ(аллергии) (сыр полутвердый)	10	2,3	3	0	36,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергии) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
395	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		422	14,9	15,7	45,7	382	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	130	5	2,6	7,5	79	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		130	5	2,6	7,5	79	
Обед							
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	60	0,8	3,6	4,5	54	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	180	3,8	5,1	11,7	108,6	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	8	8,8	143,9	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
394	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ(аллергии) (рыба мороз. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый)	60	9,4	5	1	87,6	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,5	0,5	22,4	107,7	
Итого		665	23,4	20,8	102,2	688,1	
Уплотненный полдник							
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ (мука пшеничная,молоко питьевое, сахар,масло подсолнечное рафинированное,дрожжи,яйца куриные,сметана)	60	6	9,2	34,1	245	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергии) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,5	0,3	22,9	108,2	
Итого		495	13,9	13,2	93,3	552,2	
Всего			57,2	52,3	248,7	1701,3	

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»



Приказ от 10.01.2022г. №29

21 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 21 мая 2025 года

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	150	3,8	5,6	8,8	100,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ(аллергики) (сыр полутвердый)	10	2,3	3	0	36,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(аллергики) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	12,2	12,9	35,1	302,8	
II Завтрак							
435	ЙОГУРТ (йогурт 2,5%)	120	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАЙ С САХАРОМ(аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
Итого		120	4,4	2,3	6,6	69,7	
41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь, лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	40	0,6	2,3	2,9	36	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	150	3	4,2	9,7	90,4	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
394	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
ТТК	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ(аллергики) (рыба мороз. горбуша, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное,лук репчатый)	60	9,4	5	1	87,6	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		585	19,5	16,7	87,6	581,1	
Уплотненный полдник							
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ (мука пшеничная,молоко питьевое,сахар,масло подсолнечное рафинированное,дрожжи,яйца куриные,сметана)	40	3,9	6,2	22,6	162,3	
430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергики) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ПЕЧЕНЬЕ(аллергики) (печенье)	30	1,4	1,4	22,8	108,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	3,9	0,3	25,5	120,3	
Итого		465	12,2	10,2	84,4	481,6	
Всего			48,3	42,1	213,7	1435,2	

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

МБДОУ Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

21 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 21 мая 2025 года

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	180	4,7	7,1	11,2	126,8	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	30/12	5	4,4	15,4	121,6	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	200	0,1	0	8,9	36	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	200	5,2	4,2	19,1	133,6	
Итого		422	14,9	15,7	45,7	382	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	130	3,2	1,7	4,8	51,1	
430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	170	0,1	0	5	20,1	
Итого		130	5	2,6	7,5	79	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОИ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	60	0,8	3,6	4,5	54	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	180	3,8	5,1	11,7	108,6	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	8	8,8	143,9	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	130	5,3	3,5	34,2	189,3	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	45	3,1	0,4	20,1	96,9	
Итого		665	23	20,7	99,9	770	
Уплотненный полдник							
213	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие,масло подсолнечное)	60	0,5	3,9	1,5	43,5	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
430	ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ГРУША (груша)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка ,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	ПРЯНИКИ (ПРЯНИКИ)	30	0,5	2,2	24,5	119,7	
Итого		495	7,2	7,8	53,1	488,7	
Всего			50,1	46,8	206,2	1719,7	

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

Климова Н.К.

Приказ от 10.01.2022г. №29

21 мая 2025 года

Ежедневное индивидуальное меню воспитанников МБДОУ д/с «Ромашка» на 21 мая 2025 года

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в саду :12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко питьевое , соль йодир.пищ., сахар,вода питьевая)	150	3,8	5,6	8,8	100,1	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский,хлеб пшеничный)	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа кукурузная, масло подсолнечное рафинированное,вода питьевая)	130	0	3,9	0	34,9	
430	ЧАИ С САХАРОМ(аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток,молоко питьевое , сахар , вода питьевая)	180	4,6	3,7	16	113,9	
Итого		360	12,2	12,9	35,1	302,8	
II Завтрак							
435	КЕФИР (кефир 2,5%)	120	4,4	2,3	6,6	69,7	
430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	150	0,1	0	5	20,1	
Итого		120	4,4	2,3	6,6	69,7	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОИ (морковь,лук,масло подсолнечное,кукуруза консервы)	40	0,6	2,3	2,9	36	
ТТК	СУП "КУДРЯВЫЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая,соль пищевая йодированная,яйца куриные)	150	3	4,2	9,7	90,4	
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замор.1 к,хлеб пшеничный,лук репчатый,вода питьевая,мука пшеничная,соль йодированная,масло подсолнечное рафинированное)	60	8,1	6,8	7,6	123,7	
204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия,масло сливочное,вода питьевая)	110	4,2	2,9	26,7	149,5	
374	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,5	0,1	20,6	84,6	
92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель, , морковь, лук репчатый,масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,6	4,2	12,2	92,7	
184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное , соль пищевая йодированная)	130	2,4	4,3	25,8	151,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого		580	19,2	16,7	85,4	570,3	
Уплотненный полдник							
213	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие,масло подсолнечное)	40	0,3	2,9	1	31,9	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая,масло сливочное,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
430	ЧАИ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар)	180	0,1	0	8	31,9	
	ГРУША (груша)	100	0,6	0,3	11,4	54,3	
252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (говядина 1Ка.,лук репчатый,морковь,вода питьевая)	50	14,7	12,6	0,6	174,2	
324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(аллергии) (крупа гречневая,вода питьевая)	110	3,7	3,4	16,9	112,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,3	72	
	ПРЯНИКИ (ПРЯНИКИ)	25	0,5	2,2	24,5	119,7	
Итого		460	7	6,8	52,6	415,7	
Всего			42,8	38,7	179,7	1358,5	